＜小学校・西の杜前期　児童用＞

2月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：楽しく食べる工夫をしよう

日 曜	こんだてめい		ざいりょう 黄（き） 熱（ねつ）や力（ちから）になる 炭水化物	脂質	赤（あか） 血（ち）や肉（にく）、骨（ほね）になる たんぱく質	無機質	緑（みどり） 体（からだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）える ビタミン	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）	備考
1 水	ごはん ぎゅうにゅう やさいゼリー	さばのみそに キャベツとわかめのあまずあえ とりごぼうじる	ごはん さとう ゼリー	ごま	さばのみそに とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ　もやし　ごぼう きゅうり　たまねぎ　ねぎ ほししいたけ　**にんじん**	656 25.3 19.9	＜給食なし＞ 窪6年
2 木	ソフトフランスパン乳 ぎゅうにゅう チョコプリン	グラタン ひじきのバターいため カレースープ	ソフトフランスパン　さとう グラタン　パスタ じゃがいも　チョコプリン	こめあぶら とうにゅうバター	ちくわ　ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん**　たまねぎ パセリ	684 24.2 27.0	**給食週間献立** （**藤子　不二雄Ⓐ**）
3 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのカリカリフライ あおなとしめじのひたし おによけじる	ごはん さといも	こめあぶら ごまあぶら	いわしのカリカリフライ ぶたにく　だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	**こまつな**　**にんじん**　もやし しめじ　**だいこん**　ごぼう ねぎ	639 22.7 21.7	**節分献立** ＜給食なし＞朝日丘5･6年
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに かわりこんぶづけ **ぶたじる**	ごはん　さとう じゃがいも	ごま	がんもどき　みそ ぶたにく　あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ　たまねぎ　ねぎ しょうが　ブロッコリー **にんじん**　たくあん	656 24.8 22.7	＜給食なし＞ 比美乃江･宮田･十二町
7 火	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ぶたにくのピリからいため いとかんてんのあまずあえ ごまキムチみそしる	ごはん　さとう さといも	こめあぶら ごま	ぶたにく　とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう こざかな	**にんじん**　しょうが　にんにく ねぎ　れんこん　キャベツ きゅうり　たまねぎ　はくさいキムチ	668 28.4 23.1	**朝日丘小6年リクエスト献立** （ガトーショコラ）
8 水	ごはん ぎゅうにゅう りんごゼリー	やきししゃも にくやさいいため けんちんじる	ごはん さといも ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ししゃも　ぶたにく とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん**　ピーマン　もやし キャベツ　**だいこん** ごぼう　ねぎ	684 23.9 24.0	＜給食なし＞ 窪5年
9 木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	コーンコロッケ スパゲティソテー ミネストローネ	こめこパン スパゲティ じゃがいも	こめあぶら	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン　コーンコロッケ たまねぎ　にんにく　セロリ **にんじん**　トマト　パセリ	662 19.5 23.0	**宮田小6年リクエスト献立** （ガトーショコラ）
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト乳	とりにくのてりやき もやしのナムル **なめこじる**	ごはん さんおんとう	ごまあぶら ごま	とりにく　とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**にんじん**　きゅうり　もやし **だいこん**　ごぼう なめこ　ねぎ	625 29.7 15.6	**比美乃江小6年リクエスト献立** （豆乳プリンタルト）
13 月	にんじんごはん ぎゅうにゅう みかんゼリー	げんきコロッケ乳 こまつなのきりぼしあえ **あつあげのみそしる**	ごはん　ゼリー じゃがいも **げんきコロッケ**	こめあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	**にんじん**　しょうが　キャベツ きりぼしだいこん　**だいこん** えのきたけ　ねぎ　**こまつな**	653 20.9 18.6	**ひみの日献立**
14 火	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	スパイシーチキン さんしょくやさいのアーモンドあえ種 はるさめスープ	ごはん　さとう はるさめ	アーモンド	とりにく　ベーコン	ぎゅうにゅう しそひじき	ブロッコリー　しょうが　にんにく キャベツ　**たけのこ** ほししいたけ　**にんじん**	604 27.2 17.0	**窪小6年リクエスト献立** （ガトーショコラ）
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵 かいそうサラダ ひみっこカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	たまごのベーコンまき ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう **にぼし**	ブロッコリー　もやし　しょうが にんにく　たまねぎ　グリンピース りんご　**にんじん**　トマト	669 24.3 23.0	**十二町小6年リクエスト献立** （豆乳プリンタルト）
16 木	りんごパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき まめいろいろサラダ にくだんごいりミネストローネ	りんごパン さとう マカロニ	ごま マヨネーズふうドレッシング	とりにく　ひよこまめ だいず　にくだんご しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	**にんじん**　きゅうり　キャベツ にんにく　たまねぎ　セロリ トマト　パセリ	618 29.4 22.5	**西の杜6年リクエスト献立** （ガトーショコラ
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ブリカツ乳 こまつなのなっとうあえ とうふチゲスープ	ごはん　さとう	こめあぶら	ブリカツ　なっとう ぶたにく　とうふ みそ	ぎゅうにゅう	**こまつな**　もやし　**だいこん** はくさい　えのきたけ　**にんじん** はくさいキムチ　ねぎ	658 28.1 22.3	**南部中3年リクエスト献立**
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ ワンタンスープ	ごはん　さとう じゃがいも ワンタン	こめあぶら マヨネーズふうドレッシング	ぶたにく　ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん**　チンゲンサイ　しょうが　にんにく たまねぎ　コーン　はくさいキムチ　きゅうり　ねぎ レモン　はくさい　ほししいたけ　**たけのこ**	674 22.6 24.5	**上庄小6年リクエスト献立** （ガトーショコラ）
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスみそまめ種 はるさめのあえもの さといものみそしる	ごはん　さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら	だいず　ひよこまめ こうやどうふ みそ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん**　きゅうり　もやし **だいこん**　さといも しめじ　ねぎ	681 22.8 22.1	
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ フルーツヨーグルトあえ乳 ビーフカレー	むぎごはん ナタデココ じゃがいも	こめあぶら	ポークシューマイ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト　パイン　おうとう　りんご しょうが　にんにく　たまねぎ しめじ　**にんじん**	696 21.1 17.7	**海峰小6年リクエスト献立** （ガトーショコラ）
23 木	天皇誕生日								
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおからあげ こまつなのコーンあえ ピリからにくじゃが	ごはん　さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん**　**こまつな**　コーン もやし　にんにく　しょうが たまねぎ　しめじ　えだまめ	666 30.2 17.1	**北部中3年リクエスト献立**
27 月	ごはん ぎゅうにゅう むらさきいもチップス	ビビンバのぐ さんょくナムル ぐだくさんじる	ごはん　さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく　あかみそ とりにく　あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	**こまつな**　**にんじん**　しょうが にんにく　**たけのこ**　はくさいキムチ もやし　ねぎ　たまねぎ　ほししいたけ	650 26.7 21.1	**西の杜9年リクエスト献立**
28 火	ごはん ぎゅうにゅう アセロラゼリー	さんまのとさに きんぴらごぼう かきたまじる卵	ごはん　さんおんとう **しらたまふ**　でんぷん ゼリー	こめあぶら ごま	さんまのとさに ぎゅうにく　とうふ たまご	ぎゅうにゅう	**にんじん**　ごぼう　えだまめ たまねぎ　ねぎ　しめじ	656 28.1 19.0	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。　※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・・卵（魚卵を除く）　乳・・乳・乳製品　甲・・甲殻類(エビ・カニ)　種・・ごま、栗を除く種実類

※自校のリクエスト献立では(　　)のデザートがつきます。

＜ガトーショコラ＞エネルギー97kcal,たんぱく質 1.1g、脂質 4.2g

＜豆乳プリンタルト＞エネルギー102kcal,たんぱく質 0.8g、脂質 6.1g